Nghiện game

I.Game (trò chơi điện tử)

- Game là trò chơi sáng tạo của con người được tạo bởi máy tính điện tử

- Game giúp cho người ta giải trí, sáng tạo, giúp bạn học cách làm việc nhóm hay tăng khả năng trí não.

- Một số game online hay offline như: Among us, Liên minh huyền thoại hay Minecraft,.....

1/ Nghiện game là gì ?

- Nghiện game là khi chơi game quá nhiều mà bỏ b [illegible] ền, bạn bè, rèn luyện thể thao,những điều đáng lẽ bạn phải thực hiện khi ở lứa tuổi này => thì việc chơi game đã trở thành tác nhân có hại.

- Nghiện game là một thói quen xấu.

-Nghiện game là một bệnh lý về tâm lý cụ thể là rối loạn kiểm soát hành vi. Vì sao ? => Vì khi bạn nghiện trò chơi điện tử bạn sẽ thiếu kiểm soát cái cảm giác muốn chơi game.

a/ Vắt cạn thời gian

- Ở lứa tuổi quan trọng của đời người như này thì đáng ra ta phải để thời gian để học tập, rèn luyện tinh thần, giao tiếp, đi đây đó,… => Để có được những sự thích nghi, kỹ năng cần có trong một xã hội ngày nay hay ít nhất là chơi thể thao, chơi với bạn bè .Vậy mà bạn lại mù mắt vì những chiến thắng ảo đó.

2/ … ne

b/ Làm đầu óc trở nên

- Một ngày hết 1/3 thời gian cắm cúi trong games, đầu óc chỉ nghĩ đến games thì thử hỏi thời gian đâu bạn có thể thư giãn, có thể đọc báo, chơi thể thao, hay ít ra là giải trí với bạn bè. 2/3 thời gian còn lại bạn đã phải giành
ngày thường, thì thử hỏi liệu đầu óc của bạn đến đâu? Lại còn thức khuya.

- Đối với những người nghiện game thì ngủ trễ là một khái niệm hết sức bình thường. Có thể thời gian đầu, bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi, nhưng rồi đến một thời điểm nào đó, bạn sẽ quen dần. Nhưng ai học sinh học cũng biết khi người ta không ngủ đủ giấc

c/ Làm hạn hẹp các mối quan hệ với

- Đây là một điểm mà ít bạn nhận ra. Bạn có thấy là trong thời gian bạn đắm chìm trong games, bạn không có nhiều thời gian giao lưu với bên ngoài. Bạn chỉ giao tiếp với mức trung bình, thậm [illegible] mối quan hệ đi. Mọi sự tập trung của bạn là games hay các mối quan hệ trong games.

- Trong games, bạn quen càng nhiều bạn thì ngoài đời, bạn bè thực sự của bạn càng ít đi, mối quan hệ khác cũng giảm dần. Games online là thế giới ảo, có thể qua đó bạn sẽ có thêm một số bạn thân thiết, nhưng con số đó thực ra không

d/ dễ cáu gắt, lì lầm,

- Không được chơi, bạn sẽ ở trong cảm giác thiếu thốn, bồn chồn, và chỉ cần một ngòi châm nhỏ thì....cãi vã là điều không thể tránh khỏi.

- Khi bạn đã [illegible] n dễ rơi vào cảm giác hụt hẫng, trống rỗng : giống như khi bạn bỏ xong ma túy vậy. Bạn đã quá quen với một thời gian biểu khi còn chơi games, quá quen với máy tính. Khi bạn dừng lại, những mối quan hệ ngày trước sẽ không còn như xưa, bạn dễ nản, nhiều khi không biết làm gì, và dễ quay lại với games.

e/ Ảnh hưởng đến sức

- Nghiện game nhìn chung sẽ gây rất nhiều tác hại cho sức khỏe

- Theo thống kê của viện nghiên cứu khoa học Cali (Mỹ), người ngồi máy tính thường xuyên trên 2 giờ có thể sẽ bị các căn bệnh như: cao huyết áp, mắt giảm thị lực, da bị khô, nhiều nếp nhăn và tàn nhan, giảm sức đề kháng... Chưa kể nếu bạn ngồi máy tính không đúng tư thế cũng sẽ có nhiều vấn đề xảy ra cho cơ thể bạn như mỏi lưng, mờ mắt, cong vẹo cột sống...Nếu [illegible] khiến tinh thần, sức đề kháng bệnh [illegible] giảm tối thiểu là 10%.-

- **Rối loạn giấc ngủ và tổn thương não:** Việc chơi game thường xuyên khiến bạn phải tiếp xúc trực tiếp với màn hình máy tính hoặc điện thoại với ánh sáng yếu, phản quang sắc xanh liên tục trong nhiều giờ. Đây là nguyên nhân khiến cơ thể hạn chế tiết ra chất melatonin - một hoóc-môn quan trọng có tác dụng điều hòa chu kỳ sinh học của con người và tác động đến giấc ngủ của con người vào ban đêm.

Thường xuyên chơi game và tiếp xúc với ánh sáng xanh từ màn hình máy tính sẽ khiến bạn không có giấc ngủ ổn định, ngủ không sâu, dễ bị

dài tình trạng này sẽ khiến bạn bị suy giảm tế bào thần kinh, giảm trí nhớ dẫn đến làm tổn thương não bộ.

- **Ảnh hưởng đến cột sống và khả năng vận động, hỏng mắt:** Do việc chơi game thường xuyên ngồi quá lâu một chỗ với một tư thế khiến cơ bắp dễ bị tổn thương. Việc ngồi quá lâu trước máy tính để chơi game sẽ khiến cơ thể không được vận động, làm giảm quá trình lưu thông máu đến toàn bộ cơ thể. Mắt nhìn màn hình lâu sẽ dẫn tới bị cận thị hay viễn thị
- Không những thế, việc ngồi sai tư thế, ngồi nghiêng người trong thời gian dài liên tục có thể dẫn đến cong vẹo cột sống, thoát vị đĩa đệm. Lâu dài, sẽ dẫn đến đau lưng mãn tính và nhiều chứng bệnh nguy hiểm khác.

hay quên, mất trí nhớ tạm thời.
- **Mất tập trung:** Dành thời gian chơi game quá nhiều sẽ khiến bạn ít tập trung cho những công việc bình thường khác. Với những người nghiện game thì sự tập trung của họ chỉ dành hết cho cuộc sống ảo trong game mà quên đi cuộc sống thường nhật. Điều này khiến họ không thể tập trung làm việc hay học tập.
- Ả**nh hưởng đến thần kinh, không phân biệt được cuộc sống thật và giả:** Những game thủ sau thời gian dài chơi game dễ bị cuốn hút và ảnh hưởng bởi cuộc sống ảo trong game, chứng nghiện game được so sánh tương tự như việc nghiện thuốc phiện. Các game thủ sau thời gian dài chơi game, quen với cuộc sống ảo rất dễ quên đi cuộc sống thật sự. Mọi sinh hoạt và hành động bị chi phối và ảnh hưởng từ game online.

ít có thời gian giao tiếp với người thân trong nhà do hầu hết tâm trí và thời gian đều tập trung vào game online. Bạn sẽ không thể rèn luyện kỹ năng giao tiếp do quen với những ký tự viết tắt, các ngôn ngữ giao tiếp trong game. Có thể sẽ tới lúc bạn không thể phát ngôn một câu nói hoàn chỉnh.

- Gia tăng tệ nạn xã hội: Game online dễ gây nghiện, chúng khiến người chơi quên mất bản thân còn những công việc khác trong cuộc sống cần phải hoàn thành. Những người nghiện game luôn đắm chìm vào không gian của trò chơi, thậm chí ảo tưởng mình là nhân vật trong trò chơi, dẫn đến tình trạng quên ăn quên ngủ, quên mục đích học hành, có nhiều trường hợp vì nghiện game, các bạn đã bỏ học, khiến gia đình lo lắng.

+ Nghiên cứu cho thấy những người hay chơi điện tử thường bị ám ảnh và gặp những vấn đề về thần kinh hơn những người không chơi game. Trẻ em hay chơi điện tử thường khó kiểm soát được tâm lý, khó hòa nhập vào xã hội và nếu để lâu sẽ trở thành người nghiện game. Một số dấu hiệu cảnh báo bao gồm mất tập trung, giấc ngủ thường bị gián đoạn, hay lo âu, giận dữ vô cớ, và bị ám ảnh.

+Trẻ em đam mê chơi trò chơi bạo lực thường bị ảnh hưởng bởi những những hình ảnh này và trở nên hung hăng hơn. Chúng có nhiều khả năng trở thành thủ phạm hoặc nạn nhân của những hành vi bạo lực ngoài đời.

+ Một số bạn, vì bố mẹ không cho tiền để chơi game, nên nhiều bạn đã có hành vi trộm cắp tiền của bố mẹ, bạn bè để có thể nuôi sống sở thích của mình. Điều này cực kỳ nguy hiểm, chúng sẽ hình thành thói quen xấu, về lâu dần sẽ có những hành vi trái pháp luật.

3/Các biện pháp điều trị bệnh

- **Không dừng chơi game hoàn toàn:** Nếu đã quen với việc dành cả ngày để chơi game thì bạn sẽ thấy rất trống rỗng và hụt hẫng khi buộc bản thân phải dừng chơi hoàn toàn. Cảm giác này có t [illegible] ne hơn trước. V [illegible] n chơi game thay vì từ bỏ hoàn toàn "chất gây nghiện" này.
- **Đặt thời gian khi chơi:** Bạn hãy tự đặt cho mình một khoảng thời gian như nửa tiếng hay một tiếng để chơi game mỗi ngày. Nếu thấy khó khăn, bạn có thể cài chế độ hẹn giờ trên điện thoại hoặc máy tính để game tự tắt khi thời gian đã hết. Ngoài ra, bạn cũng cần đặt thời gian nghỉ vào phút giữa các hiệp game thay vì ngồi chơi liên tục một tiếng nhé.
- **Hạn chế số game bạn chơi:** Chứng nghiện game có thể ngày càng nặng nếu bạn cài quá nhiều game vào điện thoại,

đặt ra cho mình những nguyên tắc tài chính. Ví dụ, bạn cần chi trả trước những khoản thiết yếu như tiền nhà hay tiền điện nước mỗi khi nhận lương. Bên cạnh đó, bạn hãy đặt ra một hạn mức nhất định dành cho game để không bị tiêu quá tay.

- **Chọn các game có hoạt động thể chất:** Hiện nay đã có một số game đòi hỏi người chơi phải đứng hay phải di chuyển. Bạn hãy chơi những game có thể tranh thủ vận động trong khi chơi.
- **Chọn các game thích hợp với cả nhà:** Bạn hãy chọn những game mà các thành viên trong gia đình đều có thể tham gia. Đây là cách giúp bạn giữ gìn mối quan hệa gia đình dù vẫn muốn chơi game. Tuy nhiên, bạn vẫn cần giới hạn thời gian game với cả nhà để chứng nghiện không nặng thêm.
- **Tìm sở thích mới lạ:** Bạn có thể lấp kín thời gian rảnh bằng những sở thích khác của mình như nấu ăn, làm vườn, viết lách, đi chơi với bạn… Những thú vui này sẽ khiến bạn bận rộn và không còn nghĩ tới game nữa.
- **Kiểm tra sức khỏe tâm lý:** Đôi khi chứng nghiện chơi game cũng là một bệnh lý thần kinh tiềm ẩn bạn chưa phát hiện. Vậy nên, bạn hãy đến bác sĩ tâm lý nếu thấy các dấu hiệu bất thường.

4/ Nguyên nhân dẫn đến việc nghiện game của một số bạn trẻ ngày nay

a/ Nguyên nhân trực tiếp:

- Cảm giác thỏa mãn sau khi đánh thắng game do não bộ tiết ra chất gây hưng phấn.
- Cảm giác khao khát chinh phục, thể hiện bản thân khi chơi game.
- Nhu cầu làm chủ bản thân, được hành động tùy thích khi chơi game.
- Những xung đột tâm lý trong tuổi dậy thì cũng là nguyên nhân dẫn đến nghiện game như: thích thể hiện cái tôi cá nhân nhưng không được gia đình ủng hộ, cảm giác cô đơn, bất mãn trong cuộc sống.

b/ Nguyên nhân gián tiếp

- Sự thiếu quan tâm, chia sẻ của bố mẹ, gia đình khiến trẻ em nghiện game ngày càng nhiều.
- Sự thiếu không gian lành mạnh khiến trẻ em không có môi trường vui chơi giải trí lành mạnh, không có khoảng thời gian được chơi đùa, quan tâm và không có người bên